Esperantista Vegetarano 4/96

Organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio



Enhavo

KOVRILFOTO: Stano Marĉek

Esperantista Vegetarano

Nº 4/1990 (67)
Kvaronjara organo de
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

"Por reformitaj viv- kaj nutrad-maniero"

Fondita en 1908

Unua prezidanto: L.N.Tolstoj
Honora prezidanto: E. Váňa

Redaktas:
Stano Marĉek

Kompostado, enpaĝigo kaj grafika aranĝo: la redaktoro

ADRESO DE LA REDAKCIO:

Stano Marĉek
Zvolenská 15/21
CS-036 01 MARTIN
Ĉeĥoslovakio
Telefono: 42 842 37145
Telefakso: 42 842 37145

ABONEBLA:
Ĉe la Landaj Perantoj - Reprezentanto de TEVA (sur la lasta kovrilpaĝo)

ABONKOTIZO:
libervola (vidu la antaŭlastan paĝon)

EKSPEDADO:
En Ĉeĥoslovakio:
Olga Novotná, Riznerova 2
CS-811 01 Bratislava

AL LANDAJ PERANTOJ:
Esperantista Vegetarano
CP 5050
I-001 52 ROMA, Italio

Esperantista Vegetarano

Leterkesto

Karaj geamikoj,

Estus superflue rakonti al vi pri la kialoj, kiuj kaŭzis la malfruiĝon de nia ŝatata bulteno. Ja ĉiuj konas la okazintaĵojn en Eŭropo, kaj multaj tiujn eĉ travivis. - Al tiuj niaj karaj legantoj kaj membroj de TEVA, kiuj tiujn eĉ transvivis, mi elkore gratulas. Ĉar ne ĉiuj sukcesis... Bedaŭrinde mi ricevis ankaŭ tiajn informojn. - Eble tiel ni perdis ankaŭ nian bonegan kunlaborantinon, s-inon Judickiené en Vilnius - Litovio, - tiam ankoraŭ Sovetunio. Do, (mi ripetu "bedaŭrinde",) por la Baltaj landoj ni serĉas urĝe novan Reprezentant(in)on, sed ankaŭ necesas urĝe solvi la reprezentanton de TEVA en la aliaj (estintaj sovetiaj) landoj. Mi petas, afablaj bonvoluloj skribu urĝe kaj rekte al mi.

Do la cirkonstancoj jam permesis, ke la redakcio ekfunkciu denove, kaj ni klopodos "kapti la tempon", - post tiu ĉi numero baldaŭ sekvos la koncernaj por la jaro 1991-a en tia formo, ke aperos duobla n-ro (1-2/1991), kaj baldaŭ post tiu la sekvanta kajero (3-4/1991), post kiuj (espereble!) jam regule povos aperadi la 4 n-roj sinsekve en la jaro 1992-a.

La redakcio urĝe bezonas viajn informojn, kontribuaĵojn, artikolojn, do afable sendu kaj sendadu tiujn laŭ viaj eblecoj ju pli frue. Anticipe nian dankon! - Sed jen alian aferon mi devas ankaŭ mencii: en nelonga tempo nia TEVA-kaso devas esti kapabla kovri ĉiujn elspezojn. Tial mi tre petas vin, afable (laŭ viaj eblecoj), klopodu zorgi pri tio, ke ĝi estu aktiva plenumi sian destinon - Ankaŭ ĉi tie pro via af. komprenemo mian sinceran dankon!



Same ĉi tie mi menciu, ke sendante mondonacon, la poŝtpagilon adresu al vialanda Reprezentanto, (se tiu en via lando ne funkcias, akceptu vi tiun honor-oficon), dume do ne uzu bankan peradon, ĉar la bankoj sufiĉe altan sumon dekalkulas, kaj tio estas superflua perdo por TEVA. - Do ne sendu vian mondonacon al mi, al UEA, aŭ al la redakcio, tiel vi komplikas la aferon, ekestas superfluaj laboro kaj elspezoj por korespondado inter niaj koncernaj lokoj. - Se

alian solvon vi ne havas, sendu la monon rekte al nia ĉefkasisto, s-ro Parrott. - Sed estas ankoraŭ landoj, precipe la estintaj "socialismaj", el kiuj la monsendado estas ankoraŭ problema. De tie oni skribu al mi, petante informojn, kiamaniere solvi la aferon.

Dum la tutjara tempo, kiam ni estis sen kontakto, okazis ŝanĝoj ne nur en iuj landoj, sed ankaŭ en la nombro de niaj legantoj. Tial mi petas, ke la koncernaj Landaj Reprezentantoj afable urĝe informu la Ĝeneralan Sekretariinon, s-inon Fabretto, kiom da abonantoj ili havas, do kiom da ekzempleroj de EV estu al ili sendataj. - Tio tre gravas, ja la pres-kostoj, kaj precipe la afrankaj, tre altiĝis, do ni devas prudente administri niajn aferojn. - Jes, mi jam menciis la ŝanĝon, do mi klarigu ĝin: ni sincere dankas al s-ro Meier pro lia afabla kunlaboro, je kies funkcio li abdikis, kaj ni elkore bonvenigu la novan: s-inon Fabretto, al kiu mi, certe ankaŭ en via nomo, deziras ĉion bonan! - Ĉi tie mi menciu, ke ŝi afable prizorgos ankaŭ la presadon de EV, kaj same la ekspedadon. Mi esperas, ke ŝi sukcese solvos ĉion, eĉ la eblajn problemojn, ĉar ni jam konvinkiĝis pri ŝiaj afableco kaj kapabloj. Do bonvenon en la nova funkcio, gratulon, kaj bondeziron! Ŝian ĝisnunan funkcion ekde nun plenumos (krom siaj multaj aliaj devoj kaj funkcioj!) - espereble ankaŭ sukcese, - s-ro Stano Marĉek, nia afabla redaktoro.

Fine mi ne forgesu danki al tiuj, kiuj eĥante al mia antaŭa alvoko en EV "Eltenu, eltenu, restu fidela!" al mi skribis, certigante min, ke jes, ili eltenos kaj restos fidelaj... Iliaj vortoj ĝojigas mian koron konsciante, ke ni havas tiajn membrojn de TEVA, kiuj estas fundamento, la bazaj pilieroj de nia organizaĵo, - do sinceran dankon al ili!

Kaj tutfine: sinceran dankon al ĉiuj, kiuj bondeziris al mi okaze de la pasintjaraj festoj Kristnaskaj, jarfinaj kaj Novjaraj, kaj kiuj tion faros al la ĉijaraj. - Bedaŭrinde mi ne povis kaj ne povos al ĉiuj aparte skribi. Kaj koran dankon al tiuj, kiuj afable rememoris min okaze de mia 83a naskiĝtaga datreveno. - Al ĉiuj la bondezirojn mi sincere reciprokas.

Kun nova espero je pli bona mondo en paco kaj interkompreniĝo vin ĉiujn tutkore salutas

Kristnaske, 1991

amike via Ernesto Váňa



Kiam vi petas informojn, servon de TEVA kaj ties aktivuloj, ne forgesu aldoni internacian poŝtan respondkuponon, por kovri la afrankelspezojn, ja niaj poŝtaj elspezoj estas jam vere altaj!

E. Váňa



Estimata s-ro redaktoro,

Ni sendas al vi artikolon kun la peto presigi ĝin en via revuo. En nia ekologia societo ni havas multajn lingvajn problemojn kaj por solvi ilin ni pensas pri Esperanto. Tial ni serĉas esperantistojn - por montri Esperanton al niaj membroj kaj varbi esp.-istojn por niaj idealoj.

INTERNACIA EKOLOGIA CENTRO

Ĉe Hennezel, urbeto meze de verdaj montetoj en Vogezoj, kuŝas eksa infanferiejo de francaj ministoj. Kelkaj homoj el Nederlando vidas unikan eblecon fondi tie ekologian socion. La 22an de oktobro 1990 estis la objekto aĉetita kaj nomita ECOLONIE, vorto kunfandita el la vortoj "ekologio" kaj "kolonio". Intertempe al la grupo aliĝis kelkaj Germanoj kaj la socio volas el la objekto fari INTERNACIAN EKOLOGIAN CENTRON, kies membroj estas homoj el diversaj landoj. La ĉefaj celoj de la centro estos simpla socia vivo de afablaj homoj, kiuj vivas amike apud bestoj, uzas alternativan energion de suno, vento kaj akvo, eventuale varmenergion de arbara ligno. En la ĝardenoj oni laboros laŭ biologiaj principoj de Bill Mollison, uzante pluv- kaj fontoakvon, biologian kompoŝton. La membroj havas multajn planojn: konstrui energiŝparajn domojn, piramid- kaj globformajn, kun uzo de klasikaj konstrumaterialoj (argilo, herbtegmentoj), purigi akvon per plantmatracoj kaj reuzi ĝin, produkti propran biogason por kuiri ktp.

La socio volas esti modela entrepreno por montri la viv-eblecojn. La registaroj asertas al ni, ke alternativan energion oni ne povas akiri je konforma prezo, ke por akiri bonajn rikoltojn oni devas uzi profitdonajn teknologiojn. Ni volas pruvi la malon - montri, ke eblas, sen perdi multan lukson, vivi kun la naturo simple kaj kontente, en amikeco kun la bestoj, naturo, tero. Ni preferas kvaliton kontraŭ kvanto kaj kontraŭas malŝparadon de la tero kaj krudmaterialoj. Ni ne volas vivi kiel reganto sur la tero, sed kvazaŭ gasto kaj konsistiga parto de la naturo, eviti ĝian malpurigadon kaj fremdigadon de la homoj unu de la alia.

Ni ne estas subvenciata entrepreno. Por realigi niajn planojn ni uzas nur propran kaj donacitan monon de homoj, kiuj volas helpi nin.

En nia INTERNACIA EKOLOGIA CENTRO ni havas problemojn kun diversaj lingvoj, tial ni serĉas esperantistojn, kiuj volas montri la eblecojn de la internacia lingvo kaj elimini la lingvajn problemojn.

Je la dispono ni havas lernsalonojn kaj dormoĉambrojn kun kvindek

litoj. Ankaŭ en naturkampadejo vi estos bonvenaj. Por pliaj informoj skribu al: Centre ecologique International, s-ro Rein W. Mulder, F-38260 Hennezel, Francio. Pieter J. van Duijne, Nederlando

PRI NEKONATAJ ASPEKTOJ DE VIVFILOZOFIO DE LA GRUPO TEAM'

SENVIANDAJ AKORDOJ

La homo estas estaĵo suspektema. Kiam do post unu el siaj koncertoj en Bratislava la muzikgrupo TEAM' mendis en la hotela restoracio por vespermanĝo nur terpomojn kun legoma salato, mi dubis, ĉu ne temas pri reklama finto. Sed la muzika grupo TEAM', havanta duoblan epiteton Ora Najtingalo (la plej alta muzika honorigo en Ĉeĥoslovakio - tutlanda popola enketo pri populareco, rim. de la red.), kiu furoras egale en Slovakio kaj Ĉeĥio, kvankam havas krom la kantisto Pavol Habera sidejon en Martin, ĉi-specan reklamon ne bezonas. Fakte temas pri nepublika afero, malgraŭ multaj klaĉoj konata nur al senpera rondo de amikoj. La grupo TEAM' inklinas al vegetarismo kaj sporto. Simple - al filozofio de sana vivo.

Pavol Habera siatempe ludadis volejbalon, reprezentante sportjunularon de Pontfabriko Brezno kaj Duŝan Antalík ĝis 18 jaroj reprezentis en futbalo Maŝinfabrikon en Martin. Ambaŭ, la kantista kaj verkista aŭtoritatuloj de la grupo, ĝis hodiaŭ amegas sporton ne nur kiel pasiaj fanoj. "Mi entuziasmiĝis pri teniso kaj kiam tio almenaŭ iom estas ebla mi kuras al tenisejo," konfidas la adorato de virinoj inter dek du ĝis kvardek Pavol Habera. "Por mi sportado estas neevitebla konsistaĵo de la vivo, kvankam mi ĉiam grumblas ke mankas tempo. Sed ie interne mi havas firman kodon ke ni estas vera teamo sur podio kaj ke siasence ni havas ion komunan ankaŭ kun sportaj teamoj. Ni ja same ludas por publiko, ni same havas venkojn kaj malvenkojn kaj la volon ĉiam esti pli bona," ligiĝas al la interparolo Duŝan Antalík. Cetere, ne hazarde Teamo renkontiĝis kun alia slovaka muzika grupo Elán en matĉo de futbalo.

Klaĉemaj langoj asertas, ke la rezulton influis ĝuste inklino de Team'anoj al senvianda nutrado. La iniciatinto de la vegetaraj tendencoj en la grupo estas ĝia manaĝero Stano Marĉek. "Mi komencis okupiĝi pri la afero antaŭ dudeko da jaroj pere de jogo. Intertempe mi fariĝis redaktoro de internacia gazeto Esperantista Vegetarano kaj post ĉio, kion mi pri viando scias, mi rifuzas manĝi kadavrojn de bestoj en

progresa stadio de putrado. La homoj fariĝas vegetaranoj el diversaj kialoj - sanaj, morale-etikaj, psikologiaj, filozofiaj... Multaj homoj ne konscias, ke la homo ja estas laŭ la korpokonstruo, dentaro, longeco de la dika intesto ktp. tiel nomata fruktomanĝulo kaj la konsumado de viando fariĝis por li malbonkutimo. Ja ankaŭ al etinfanoj panjoj viandon po-ete miksas en nutraĵon, ili formas en la etuloj kutimon, dependecon, kiu sekve alportas damaĝojn."

Absolutaj vegetaranoj fariĝis krom la manaĝero du teknikistoj el la grupo, sed longajn senviandajn periodojn havas ankaŭ la membroj. La ludanto je klavinstrumentoj Bohuŝ Kantor kaj ankaŭ la gitaristo Duŝan Antalík povus pri ĉio multe rakonti. "Origine mi al ĉi aferoj ne tre kredis, sed mi elprovis ke limigado de konsumado de viando kaj en ĝi kaŝitaj toksaj substancoj vere helpas al la sano," asertas la dua. "Se estus ĉe ni aĉetebla sufiĉa kvanto da sanigaj fruktoj kaj legomoj je akcepteblaj prezoj, mi ankoraŭ pli limigus la konsumadon de viando, kvankam jam nun mi manĝas ĝin nur malofte, por ke mi tute ne forgesu ĝian guston," aldonas plia komponisto kaj klavarludisto Milan Doĉekal. Plie li konsentas ke sportado estas bonega malstreĉiĝo kaj helpas konservi la kondicion ĉefe dum longaj koncertaj turneoj.

"Ankaŭ multaj pintaj sportistoj estas tre proksimaj al vegetarismo," daŭrigas sian kanton Stano Marĉek. "Ekzemple Lendl, Navrátilová, la iama eminenta pezlevisto Vlasov kaj aliaj. Kondukis ilin al tio klopodo atingi kiel eble plej pintajn laborrezultojn kaj tio estas siasence ankaŭ nia kazo. Logika interrilato de almenaŭ parta vegetarismo kaj rekrea sportado de Team'o kun la sopiro konservi per siaj kvalitoj kaj per plena laboro sian lokon sur la scenejo de nia populara muziko."

Ne, kredu ke ĉi foje ne temis pri reklama finto, sed pri ekkkono por suspektema homo nekutima, tamen instrua. La respekto de Pavol Habera al maratonkurantoj, de Duŝan Antalík al pintaj futbalistoj, aŭ tiu de Milan Doĉekal al la kapabloj de la pilotoj F-1 havas radikojn ie en la scio pri la kredito de ĉies kaj ankaŭ de sia propra centprocenta laboro. Tia por kiu kaj ĉe kiu devas esti la homo centprocente "fit", por ke li plenumu unu el la bazaj kondiĉoj de potenca sukceso. Team' ĝin atingis certe ne nur pro la vivfilozofio de siaj membroj, sed sendube grandparte ankaŭ dank' al ĝi.
Stano Ŝĉepán (El korpkultura magazino FIT: stma)

"RAJONO"
- ANKORAŬ UNU SLAVISMO EN ESPERANTO

Bernard Golden

La sekva frazo aperas en rakonto titolita "La Naturisto" (Esperantista Vegetarano, 2/90, pĝ. 21). "Li sciis, kiom da bestoj, birdoj vivas en lia rajono kaj kiel prosperas iliaj idaroj."

Rimarku la vorton "rajono". Kion ĝi signifas? Eble la sekva citaĵo helpos. "Denove ekparolis la sekretario: li minacis transdoni la aferon al la rajona partiorganizaĵo, al la regiona kaj eĉ en la centron" (La tundro ĝemas de V. Eroŝenko, pĝ. 45; la frazo estis verkita en la jaro 1938).

Laŭ la kunteksto oni povas diveni, ke "rajono" estas speco de teritoria unuo malpli vasta ol regiono. Tion konfirmas la gloso sur pĝ. 79: "rajono" venas de la rusa vorto rajon, signifanta subdistrikton.

Vane oni serĉas "rajono" en etnolingvaj Esperanto-vortaroj kaj eĉ Plena Ilustrita Vortaro kaj ties Suplemento. Ja ekzistas la homonimo "rajono", kiu estas kemia fakvorto: "internacie adoptita nomo por artefarita silko". Ĝi aperis la unuan fojon en la Suplemento de Plena Vortaro en 1954. Kiel, do, estas eble klarigi, ke la pli frue uzata "rajono" ne enradikiĝis en Esperanto? Jen listo de la lingvoj havantaj la vorton "rajono" kaj la tradukoj en dulingvaj Esperanto-vortaroj.

slovaka:	rajón	distrikto, teritorio
slovena:	rajon	regiono
serbokroata:	rajon	kvartalo
bulgara:	rajon	regiono, distrikto
rusa:	rajon	distrikto, regiono
latva:	rajons	distrikto

Rimarku, ke neniu vortaro tradukas la etnolingvan vorton per "rajono" en Esperanto. Estas evidente, ke la uzo de la termino limiĝas al preskriboj de administraj partoj de landoj, kie estas parolataj lingvoj apartenantaj al la slava branĉo. La Esperantaj ekvivalentoj, male, ne havas precizajn signifojn internaciskale; distrikto, regiono kaj kvartalo estas malpli facile difineblaj ol departamento, graf-

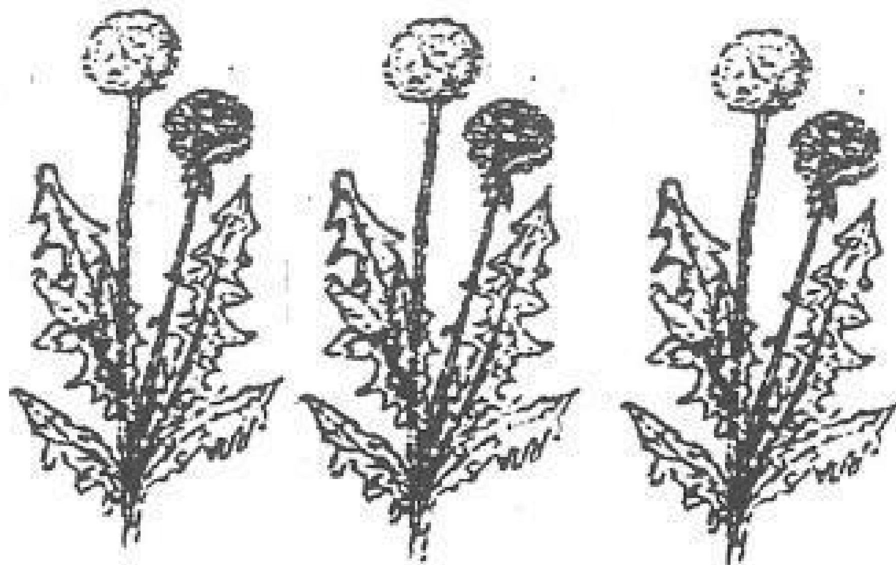
lando kaj kantono, kiuj asociiĝas kun teritoriaj unuoj en Francio, Britio kaj Svislando respektive. Ĉu povas esti, ke la homonima vorto "rajono", pro sia pli granda internacieco, forpuŝis la slavdevenan "rajono" en la abismon de forgeso?



Verda apoteko:

LEONTODA SIROPO

Leontodo, por multaj nur herbaĉo, fakte estas tre ŝatata en la popola kaj natura medicino. La tuta planto estas uzata. Depende de la malsano oni prenas florojn, tigojn, foliojn (antaŭ la ekfloro), radikojn (en printempo aŭ aŭtuno). Oni diras, ke la leontodo estas koleagoga kaj diureziga, ke ĝi stimulas la metabolon, fortikigas la hepaton kaj stomakon kaj vekas apetiton. Apotekistoj kaj drogistoj pretas konsili vin. Kion ĉiu povas manĝi senriske estas la leontodo-salato kaj nia leontoda mielo. La preparlaboroj por la sekvanta recepto estas same agrablaj kiel la rezulto. Je bela sunplena mateno, prefere antaŭ la 10a horo, promenu kaj rikoltu la sunflavajn florojn de plantoj for de aŭtoŝoseoj aŭ fabrikoj.



Bezonataj estas: 4 manplenoj da leontodo-floroj, 1 l da akvo, 1 kg da sukero, prefere nerafinita, duono de citrono (natura), vitrajujoj kun kovriloj.

Procedu jene: Ĵetu la florojn (mi nur uzis la petalojn, sen kalikoj) en poton kun akvo. Malrapide varmigu ĝis ekbolo. Fortiru de la kuirplato, kovru kaj lasu dumnokte. Sekvonttage filtru tra kriblilo aŭ tuko, kiu kuŝas sur la poto. Elpremu permane ĉiun sukon el la floroj. Poste enŝutu la sukeron, bone turnmovu, aldonu la citronsukon aŭ tre maldikajn tranĉaĵojn de duona citrono. Remetu la poton sen kovrilo sur la kuirplaton kaj lasu je malalta temperaturo por savi la vitaminojn. De tempo al tempo turnmovu. Parto de la akvo forvaporiĝas kaj iom post iom la likvaĵo densiĝas. Ĝi ne rajtas esti tro flua, sed ankaŭ ne fariĝu tro densa. Trovu la ĝustan konsiston tiel, ke vi metos kulereton da siropo sur subtason. Kiam ĝi post malvarmiĝo fluas malrapide, ĝi estas preta. Plenigu purajn glasojn ĝisrande kaj bone fermu ilin. En malvarma, malhela ejo la siropo bone konserviĝas. Uzu vian siropon kiel mielon, ĝi estas delikata.

Annebärbel Hermann-Simari,
Sud-Tirolo (Monato)

Tra la mondo...

BOMBONOJ KAJ LA SANO

Firmao Rachengold en FRG ne plu rajtas signi per la vorto "sana" siajn multvitaminajn bombonojn. Decidis pri tio berlina kamera tribunalo surbaze de la plendo de asocio por defendo de konsumantoj, kiu proklamis la formulaĵon "kun dek sanigaj vitaminoj" peko kontraŭ la realo. Laŭ la opinio de la tribunalo oni per vorto "saniga" vekas impreson ke ne nur la vitaminoj, sed ankaŭ la sukero, kiu enestas, estas saniga, kaj tiu ja kaŭzas dentkariojn kaj do malutilas la sanon. En la fako de reklamo, kiu koncernas la sanon, devas la juĝistoj apliki tre severan mezurilon.

LA KURZO DE FLOKOJ ALTIĜAS

En multaj landoj de okcidenta Eŭropo altiĝas lastatempe konsumado de cerealaj produktoj, al kiuj apartenas avenaj kaj tritikaj flokoj, müsli kaj similaj produktoj, kiujn eblas manĝi kun lakto aŭ fruktosuko.

Rekordon en la konsumado de cerealaj produktoj havas Irlandanoj, kiuj je kapo (fakte stomako) konsumas jare sep kilogramojn. La duan lokon okupas Anglio, poste sekvas Usono kaj Kanado, la jara konsumkvanto estas kvar ĝis ses kilogramoj je civitano, dum en Eŭropo ĝi estas 0,2 ĝis 1,5 kg. Sed ankaŭ tie kreskas la intereso pri cerealaĵoj. En Italio kaj Francio dum la lastaj jaroj la konsumkvanto duobliĝis kaj laŭ enketo de nutraĵofico ankaŭ en FRG ĉiam pli multaj homoj konsumas müsli kaj diversajn flokojn.

ĈU JEZUO ESTIS VEGETARANO?

"Jezuo, liaj disĉiploj kaj ankaŭ la unuaj kristanoj ne manĝis viandon." Tion asertas la roma pastro Mario Canciani, kiu pri tio skribas en sia libro "Arkeo de Noa". Ĉiujare antaŭ la Kristnasko (kiel ni jam pri tio skribis en EV, rim. de la red.) entreprenas la pastro "krucajn militojn" kontraŭ buĉado de virŝafoj. Li argumentas ke Jezuo dum la lasta vespermanĝo ne manĝis virŝafeton (hebree pasah). La lasta vespermanĝo okazis en salono de Eseanaj fratoj, kiuj vivis vegetare. La pastro Canciani ekscitigas kontraŭ si la romajn viandovendistojn kaj gastronomiistojn. (Nordt.Zeitung)

ESTONIO

Nia Estona Vegetarana Socio nun rapide kreskas. Nutrado estas en nia lando multekosta kaj la homoj provas, ĉu la vegetara nutrado vere taŭgas, ĉu vere oni povas normale vivi kaj labori, manĝinte nur fruktojn kaj legomojn. Kaj multaj konstatas, ke la sano eĉ pliboniĝas. Ni propagandas precipe veganismon, do preparadon de nur vegetalaj nutraĵoj sen uzado de varma forno, nur per raspado. Krom legomoj kaj fruktoj ni propagandas konsumadon de greno kaj ĝermoj, precipe tritikon kun etaj ĝermoj (kun ĝermoj, aperintaj post tagnokto). Se oni al la ĝerminta tritiko aldonas fruktojn aŭ legomojn, por la homo sufiĉas 8-10 kuleroj da ĉi manĝaĵo kiel unufoja taga kvanto.

Ni jam havas siajn spertojn ĉi tie en la nordo. Ni propagandas ĉi vivmanieron por ĉiuj en radio kaj televido. Rezulte alvenas novaj kaj novaj homoj al nia asocio. Ĝi jam havas 700 membrojn, el tio 450 en Tallin.

Kristiina-Maria Luite, Estonio

TROPIKAJ PLUVARBAROJ

Estus bone, se ankaŭ vegetaraj gazetoj informus pri amasa faligado de tropikaj arbaroj kaj klarigus al la publiko, ke la detruado de arbaroj ne estas nur detruado de la naturo, sed ankaŭ etika peko kontraŭ tie vivanta malsatanta civitanaro.

La tropikaj arbaroj estas natura regulilo de la klimato por la tuta terglobo. Sekve de la arbar-detruado veneniĝas la atmosfero kaj se la detruado daŭros, post nelonge la polusoj komencos degeli. Estas necese, ke la gazetoj aperigu pli da sciigoj pri akutaj danĝeroj por la vivo sur la terglobo. Malpermeso de la arbar-faligado estu postulata internacie, ĉar la arbaroj kun siaj funkcioj apartenas al la tuta homaro, ne nur al kelkaj komercistoj, kiuj volas plenigi siajn monujojn. Monavideco kaj monstra viandomanĝado kondukas la homaron en abismon.

Jutta Hinz, Fredersdorf

***

Se malaperos tropikaj arbaroj en la regiono de Amazonio, oni ne plu povos renovigi la praarbarojn. Tion sciigis komputila studaĵo de usonaj sciencistoj, laŭ kiu malaperado de la praarbaroj de la teritorio de Amazonio baldaŭ kaŭzos altiĝon de la temperaturo je 1-3°C, ĉar la arboj ne absorbos la lum-energion. Tio kaŭzos, ke jara pluvkvanto malaltiĝos je 65 cm. Sekve de tio neniam plu oni povos en tiu regiono replanti la arbojn. La komputila studaĵo konkludas, ke la praarbaroj dum la venontaj 50-100 jaroj malaperos, se ili estos faligataj en la nuna intenseco.

(Dpa)

VEGETARISMO EN BULGARIO

Okaze de miaj privataj vojaĝoj tra Bulgario mi klopodis ligi kontaktojn kun homoj, de kiuj mi povus ion ekscii pri vegetarismo en tiu lando. En Bulgario estis en la pasinteco la konsumado de viando esence malpli granda ol en aliaj landoj de meza Eŭropo. En butikoj oni ofertadis pli da legomoj kaj fruktoj ol da viando. Lastatempe, sekve de industriigo kaj turismo la afero iom ŝanĝiĝis.

Fundamentojn de vegetara movado, kiu aperis antaŭ la dua mondmilito, oni povas trovi en la historia evoluo. Bulgario estis liberigita pere de rusa armeo de la centjara turka regado. La dankemo pro tio daŭras ĝis nun. Tial la ideoj de L.N. Tolstoj ĉi tie trovis fekundan teron. Helpis ankaŭ la komuna alfabeto - azbuko. Jam en 1906 estis en Burgas fondita la unua vegetarana kolonio, kiu portis la nomon de la loĝloko de Tolstoj - Jasna Poljana. La fondintoj estis idealistoj, kiuj klopodis agi kaj vivi laŭ lia modelo. Jam tiam oni ligis kontaktojn kun pom-frukta kolonio Eden ĉe Berlino, kies spertojn oni komencis apliki. Komencis aperadi gazeto kun artikoloj pri sana senvianda vivmaniero, naturkuracado, abstinado, nefumado. Ĝi estis la unusola gazeto, disvastiganta tiam la ideojn de Tolstoj. Dum komunaj vesperaj kunvenoj kun aliaj homoj oni legis rakontojn de Tolstoj. Helpe de Esperanto estis vigla korespondado kun eksterlandanoj. Komuna kulturado de fruktoj kaj legomoj kaj kultivado de terpomoj kreis financan bazon por iliaj klopodoj. Pli bona prilaborado de la grundo, akvumado kaj domkonstruado kaŭzis, ke vegetaranaj kolonioj iĝis modelaj entreprenoj. Multaj gastoj, inter ili ankaŭ elstaraj homoj, vizitis la koloniojn kaj ankaŭ la terkulturistoj el ĉirkaŭaĵo ricevis spertojn, kiel mastrumi.

En tiu tempo aperis pluraj kolonioj en diversaj lokoj de Bulgario, kiuj krom komuna prilaborado de la grundo havis ankaŭ viglajn kulturajn aktivecojn. Aperis bibliotekoj, pruntado de libroj kaj kontaktoj kun la tuta mondo asertas pri granda aktiveco de la tiamaj pioniroj.

Sed la politika konduto (ekz. rifuzado de la soldatservo) ne trovis aprobon de la cara registaro. Tial en 1926 dekstrulaj fortoj atakis la koloniojn kaj disbatis ilin.

Sed oni komencis denove. Baldaŭ aperis la plej granda vegetarana kolonio en Proslav kun 264 km^2 da tero, kie vivis 25 vegetaranaj familioj.

La politika evoluo post la dua mondmilito finis la vivon de la sukcesaj kolonioj. La grundo estis okupita de ŝtataj kooperativoj. La koloniistoj ricevis tamen pecetojn da grundo por siaj ĝarde-

noj kaj familiaj domoj. Nuntempe en Proslav, kiu nuntempe estas antaŭurbo de Plovdiv, vivas vegetaranoj kun siaj infanoj kaj nepoj. Multaj vegetaranoj estas jam 90-jaraĝaj, plejparte sanaj kaj mense viglaj. En Plovdiv mi vizitis iaman advokaton, kiu en la jaro 1989 solenis sian 98-jariĝon.

La ideo plu vivas inter junaj homoj. Sub la ĝisnuna reĝimo oni ne povis organizi sin, tial ili laboris en Esperantaj societoj. Tiamaniere ili povis renkontiĝi kaj interŝanĝi spertojn. Ĉiujare en bela loko okazis kultura renkontiĝo, kiun ĉeestis ĉirkaŭ 300 geamikoj el la tuta Bulgario. Ankoraŭ nun en la regiono de la lasta kolonio en Proslav ekzistas strato de vegetaranoj "Ulica vegetarianska".

Mi konatiĝis kun granda filozofia spirita grupo "Universala Blanka Frataro". Ili ĉiuj estas vegetaranoj. En la montaro Rila ili havas monumenton de la forpasinta majstro Peter Danov kaj renkontiĝas en la naturo. Al la reĝimo tiu ĉi movado ne estis oportuna.

En la ĉefurbo Sofio, kiu antaŭ la dua mondmilito havis 300 mil loĝantojn, estis 14 vegetaraj restoracioj. Nun, kiam la urbo havas jam 1,2 milionojn da loĝantoj, estas nur tri tiaj restoracioj. En Plovdiv estas unu vegetara restoracio kun granda afiŝo super la enirejo. Ĉiuj tiuj lokoj estas multe vizitataj, plejparte pro ekonomiaj kialoj, ĉar la prezoj estas tie malaltaj kaj la oferto estas riĉa.

Fine de somero kaj aŭtune estas en vendejoj ĉie videblaj akvomelonoj kaj paprikoj, sed terkulturistoj ofertas en liberaj foirejoj ankaŭ aliajn legomojn kaj fruktojn. La pano estas plejparte blanka, nur ie iom malhela, sed ne plengrena. Amikaj homoj, pura aero, hela akvo kaj belegaj montoj, tio estas la atraktiva Bulgario.

Johanes Starke, Germanio

NATURAJ KURACILOJ

En lastaj jaroj en Germanio ege kreskis nombro de pacientoj, kiuj preferas naturajn kuracilojn. Tio estas rezulto de la enketo de Instituto por demaskopio en Alensbach. Nuntempe precipe junaj homoj postulas biologiajn preparaĵojn anstataŭ kemiaj kuraciloj, ĉar estas jam konataj la flankaj efikoj de kemiaĵoj. Kreskas ankaŭ intereso pri aziaj kuraciloj, precipe pri "Tigra balzamo", kiun la federacia sanoficejo aprobis kaj kiu jam estas aĉetebla en apotekoj. Ĝi utilas precipe kontraŭ reŭmatismo, muskoldoloroj kaj malvarmumo.

KURACADO PER KUPRO

En Sovetunio kreskas populareco de kuracado helpe de kupraj moneroj. Tiaspecan kuracadon

jam antaŭ longa tempo konis popolaj kuracantoj en Siberio. La kuprajn monerojn oni metas ne nur sur malsanajn lokojn, sed ankaŭ sur lokojn, kiuj kongruas kun akupunkturaj punktoj de la ĉina medicino. La kuprajn monerojn oni surgluas per plastro por 6-48 horoj. La tuta kuracado daŭras 3 ĝis 20 tagojn. La plej bonaj rezultoj aperas tiam, kiam sur la kuracataj lokoj aperas makuloj kvazaŭ post uzado de kupoj. Sub gvidado de D-ro E. Vielekovier sciencistoj de moskva "Universitato de amikeco" kolektas pruvojn pri la efikeco de ĉi kuracado. Laŭ ĝisnunaj spertoj oni povas tiel ĉi kuraci precipe dolorajn internajn kaj eksterajn inflamojn, edemojn, stomakajn katarojn kaj bronkan astmon. La almetado de kupraj moneroj plibonigas ankaŭ sangocirkuladon de malsanaj histoj. D-ro Luvsan, specialisto por kupra kuracado, uzas kuprajn monerojn de la dikeco 2-15 mm, kiuj havas en la mezo truon de diametro 200-700 mikrometrojn. La sovetiaj esploristoj intencas esplori ankaŭ efikon de aliaj metaloj.

(Esotera)

OSTOATROFIO

Laŭ studaĵo de la angla reĝa hospitalo "Kingston Spital" en Surrey rezultas, ke vianda nutraĵo subtenas ostoatrofion (osteoporozo). Grupo da sciencistoj testis kompaktecon de fingroostoj de 25 vegetaranoj kaj de la sama kvanto da viandomanĝantoj pere de rentgenaj bildoj. La esploroj montris, ke vegetaranoj havas pli grandan densecon, kompaktecon de la ostoj. Post la observado la sciencistoj venis al konkludo, ke nutraĵoj tro riĉaj je viando kaj proteinoj formas troacidiĝon en la metabolo, kio forprenas kalcion el la ostoj. Per ostoatrofio kutimas esti trafitaj krom aliaj kazoj ankaŭ virinoj en la aĝo ĉ. kvindek jaroj. Oni rekomendas precipe ŝanĝi la nutradon. Konvenaj estas precipe freŝaj, naturaj, plenvaloraj nutraĵoj kun sufiĉe da legomoj, fruktoj, tutgrenaj produktoj kaj freŝa lakto. Per ili konvenas anstataŭi la acidoformajn produktojn kiaj estas viando, grasaj fromaĝoj, blanka faruno kaj industria sukero.

(DAR)

VEGETARISMO EN AŬSTRIO

Post la forpaso de Julius Fleischanderl, kiu eksterordinare meritis pri vegetarismo en Aŭstrio, estis elektita la nova prezidanto de la vegetaranoj. Lia nomo estas Helmuth F. Kaplan kaj li estas filozofo. Samtempe estis ŝanĝita la nomo de la asocio de "Aŭstria unio de vegetaranoj" al la nuna "Vegetara asocio de Aŭstrio", ĉar sub la malnova nomo sentis sin diskriminitaj vegetaraninoj. La nova prezidanto labo-

ros ne nur por la favoro de vegetarismo, sed batalos ankaŭ por rajtoj de bestoj, kontraŭ ilia torturado kaj suferigado: "sen bestprotektado la vegetarismo ja ne estas kompleta".

PLENVALORAJ NUTRAĴOJ ANKAŬ SUR AŬTOŜOSEOJ

La ripozlokoj sur la germanaj aŭtoŝoseoj de la entrepreno BAB jam proponas en siaj vendejoj ankaŭ plenvalorajn nutraĵojn. La vizitantoj povas elekti elinter diversaj kaĉoj, gren-produktoj, facile digesteblaj kaj plenvaloraj manĝaĵoj. La vendejoj donas al la gastoj la eblecon mem prepari la nutraĵojn de la aĉetitaj naturaj elementoj.

SEKRETO EL ORIENTO

Kiu estas s-ro Kuli? - Li estas Hindo, vivanta en Delhi en Hindio. Li naskiĝis antaŭ kvindek jaroj kaj ĝis nun neniam bezonis kuraciston. Li havas sian propran recepton por sana vivo: frumatene ellitiĝi, ĝui la suneliron, ekzerci en ĝardeno, duŝi sin per malvarma duŝo. Li multe laboras. El la nutraĵoj li preferas fruktojn kaj legomojn. Se li sentas sin laca aŭ malsana, li kuracas sin mem helpe de sunfloroleo. Tiamaniere oni povas kuraci kapdolorojn, bronkidojn, dentdolorojn, trombozon, sangomalsanojn, ekzemojn, stomakulcerojn, renproblemojn kaj eĉ seksajn malfacilaĵojn. Lia recepto estas tute simpla:

Aĉetu sunfloroleon. Matene antaŭ matenmanĝo prenu unu kuleron da oleo en la buŝon. La oleon lasu en la buŝo dek kvin minutojn. Komence la oleo estas densa, poste ĝi maldensiĝas kaj estas blanka kvazaŭ lakto. La oleon oni ne englutu, ĉar ĝi estas venena. La mukozo en ĝi apartigis venenojn, ĝermojn de la malsanoj. Post kvaronhoro elkraĉu la oleon kaj bone purigu la buŝon, dentojn kaj langon. Bone lavu ankaŭ la lavabon, ĉar en la elkraĉita oleo estas multaj bakterioj. Akuta malsano estas tiel ĉi facile kuracebla, kronika malsano bezonas pli longan tempon. Eltenu do ĝis kompleta resaniĝo. (S-ek)

NUTRADO KAJ LA SANO

Al la fakto, ke konsiderinda parto de la loĝantoj de Ĉeĥa Respubliko mortas tro frue kaj kaŭze ne neĝusta nutrado, atentigis fakuloj el la sanministerio de la Ĉeĥa Respubliko. Ili akcentis ke 56 procentoj de la loĝantaro mortas kaŭze de kardiovaskulaj malsanoj kaj 21 procentoj kaŭze de tumoraj malsanoj. Ĉiuj ĉi malsanoj negative influas malĝusta nutrado. Precipe bruligado

de oleoj dum fritado kaj fumbakado, konsumado de fumbakaĵoj kaj salatoj kun majonezoj kaj ovoj kaj buteraj tortoj. La fakuloj tial rekomendas en la nutrado pli multajn legomojn, fruktojn kaj legumenacojn. Tre taŭga por la nutrado estas sojo kaj maiza pano. (bŝ-DAR)

SPIRITA KURACADO

Spirita kuracado travivas nun en Sovetunio konjunkturon. Krom la bone konata Duna Davitaŝvili skribas la soveta gazetaro ĉiam pli ofte pri aliaj elstaraj kuracantoj, ekz. la geedza paro Msija kaj Nikolaj Lavaŝ, kiuj pruvas interesajn rezultojn ĉe diagnozado kaj kuracado. La geedzoj Lavaŝ asertas ke ili estas kapablaj ne nur ekkoni malsanon de la paciento, sed eĉ lian pasintecon kaj estontecon. Surbaze de fotografaĵo ili scias kuraci eĉ malproksime troviĝantajn homojn. Tiamaniere estis kuracita sinjorino en Rostov, kiu havis cerban tumoron. La kapablecoj de la geedzoj estis esploritaj en scienca instituto en Moskvo, kie estis konstatita ilia influo al biokampo de la pacientoj.

Similajn sciencajn pruvojn oni faris ankaŭ kun spirita kuracisto Taĥir Salajev, kiu apartenas al la plej konataj sensitivuloj en Sovetunio. Por esplorado de spiritaj kuracantoj fondis D-ro Juri Gulajev en Moskvo Centron por esplorado de biomedicina elektroniko. En la instituto laboras sciencistoj, kiuj volas klarigi fenomenon de la spririta kuracado kaj tiel kontribui al agnosko de tiu terapio.

MALSANAJ ŜIMPANZOJ

Malsanaj ŝimpanzoj kuracas siajn stomakojn kaj intestajn malsanojn helpe de kuracaj herboj. Tion konstatis esplorantoj en la Nacia Parko Gombe en Tanzanio. Laŭ la angla scienca revuo "New Sciencist", la malsanaj ŝimpanzoj manĝas junajn foliojn de la herbo "aspilio", kiu similas al sunfloroj. La saman herbon uzas ankaŭ la indiĝenoj por la stomakaj malsanoj. La ŝimpanzoj maĉas la foliojn malrapide, kvankam aliajn nutraĵojn ili manĝas rapide.

LA PLEJ AĜA EGIPTINO

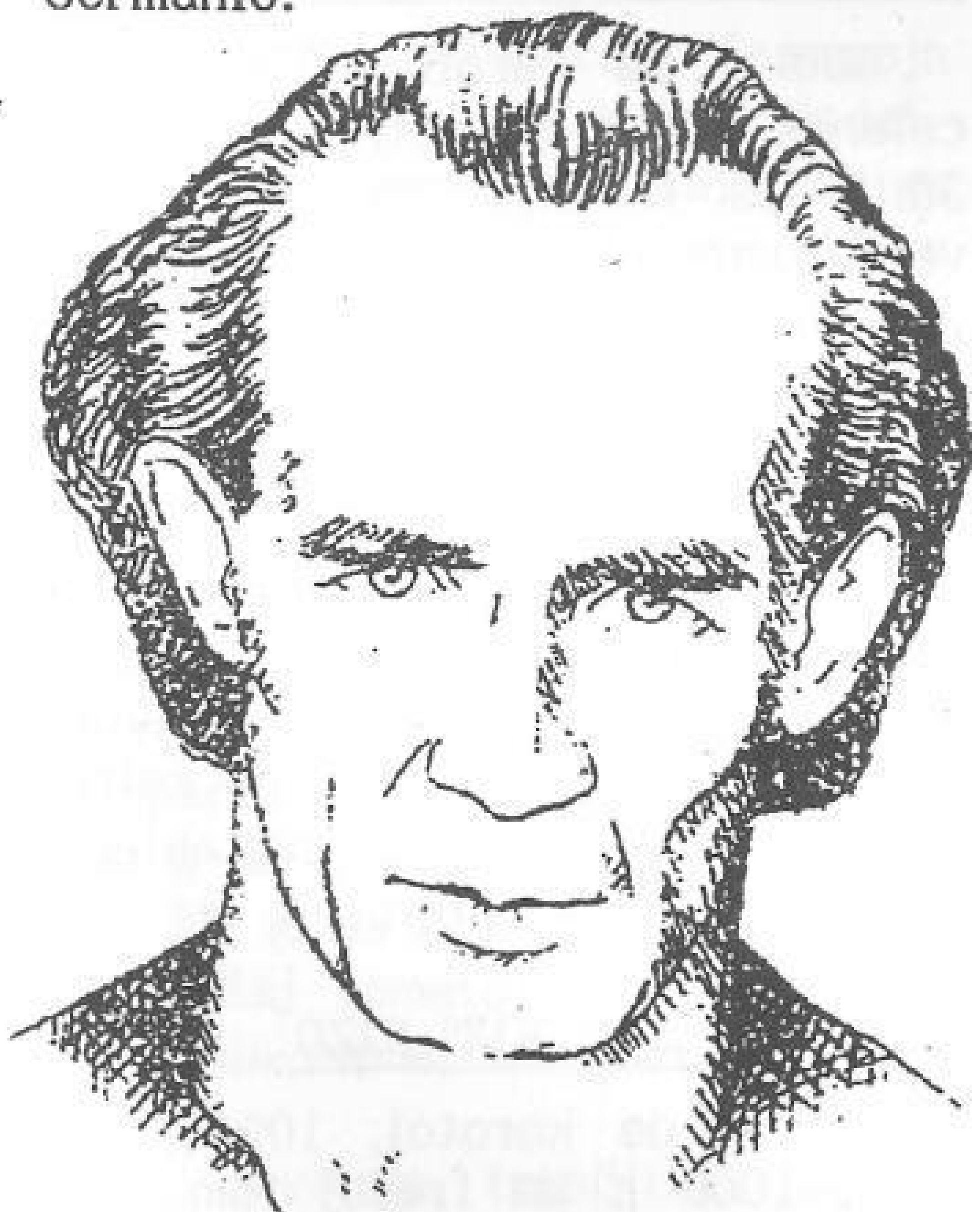
En la aĝo 130 jaroj mortis antaŭ nelonge la plej aĝa Egiptino Meakavia Makal Askaria. Laŭ la kaira gazeto Al Gomhouria ĉi virino, kiu naskiĝis en la jaro 1860, vivis la tutan vivon en eta vilaĝo de la supra Egiptio. Ŝia onklo mortis antaŭ du jaroj en la aĝo 135 jaroj. La entombigon de Askaria partoprenis 300 nep-

oj. Unu el ili malkaŝis al ĵurnalistoj sekreton de ŝia benita aĝo: La oldulino vivis modeste kaj sobre, ŝi nutris sin ekskluzive vegetare. (DAR)

INFORMILO EN ESPERANTO:

BRUNO GRÖNING

La Bruno Gröning-amikaro krom en diversaj eŭropaj lingvoj nun eldonis informilon ankaŭ en Esperanto. La Bruno Gröning-amikaro disvastigas la saniĝdoktrinon de Bruno Gröning (1906-1959). La sukcesoj, ankaŭ ĉe nekuraceblaj malsanoj, estas konfirmataj fare de kuracistoj. La informilo estas havebla ĉe: Detlef Meier, Marktplatz 8, W-6050 Offenbach Germanio.



Bruno Gröning (1906-1959)

FLUGKOMPANIOJ KAJ VEGETARANOJ

Se diabetuloj, stomakmalsanuloj aŭ vegetaranoj uzas la flugtrafikon, ili ne devas rezigni pri la kutimaj manĝaĵoj. Preskaŭ ĉiuj flugkompanioj ofertas jam "specialan menuon", sed la pasaĝero devas fari la mendon anticipe, tuj kiam li aĉetas la biletojn aŭ almenaŭ 24 horojn antaŭ la forflugo. Inter ofertataj manĝaĵoj estas manĝaĵoj sen salo, sen kolesterolo, kun malmultaj kalorioj. Krome oni disponigas specialajn manĝojn por vegetaranoj, por musulmanoj sen porkaĵo, koŝerigitajn manĝojn por hebreoj kaj nutraĵojn por Hindoj.

Wiesbadener Kurier

VINAGRO KIEL ANTIBIOTIKO

Kiu dum eksterlandaj vojaĝoj ne volas rezigni pri fruktoj kaj legomoj, kiuj povas esti infektitaj, povas uzi vinagron. Estas necese miksi la legomojn kaj fruktojn kun vinagro por eviti malsanojn. Tion rekomendas D-ro Hans Burchard, estro de de la instituto pri la surŝipa kaj tropika kuracado en Hamburgo. La vinagro mortigas eventualajn bakteriojn kaj efikas kiel "natura antibiotiko". Ankaŭ citrona suko estas bona ilo por purigi la nutraĵojn de bakterioj.

Die Barmer

"Wademecum" de vegetarano

Ni prezentas al vi pluan fragmenton el la libro pri vegetarismo "Vademecum de vegetarano" de la aŭtoro D-ro Inĝ. Jan Kucharczyk el Pollando.

PURA FUNGA SUPO:

4 glasoj da legoma brogaĵo, 40 g da sekigitaj fungoj, 1 cepo, graso, salo, pipro, petrosela foliaro, laŭrofolioj.

Bone lavitajn fungojn kuiru en 4 glasoj da akvo kun laŭrofolioj, poste ilin tranĉu kaj kun fritita cepo aldonu al la brogaĵo, alŝutu iom da pipro kaj petrosela foliaro, alverŝu la fungo-brogaĵon kaj surtabligu kun ajnaj suplementoj.



FLORBRASIKA SUPO:

1200 g da florbrasiko (povas esti ankaŭ frostigita), 100 g da petroselo, 100 g da karoto, 100 g da celerio, 300 g da makaronioj, 50 g da vegetala butero, 10 g da petrosela foliaro, 20 g da salo.

Lavitajn, tranĉitajn legomojn verŝu per akvo kaj kuiru. La florbrasikon purigu, dispartigu, lavu, aldonu al la kuiritaj legomoj, salu kaj kuiru. La makaroniojn kuiru memstare, aldonu al la kuiritaj legomoj kaj iom kuiru kune. Antaŭ la surtabligo aldonu vegetalan buteron kaj tranĉitan petroselan foliaron.

ANETSUPO KUN MAKARONIOJ:

300 g da karotoj, 300 g da celerio, 300 g da petroselradikoj, 30 g da tritikfaruno, 10 g da verda anetfoliaro, 2 l da lakto, 300 g da makaronioj, 50 g da margarino, 20 g da salo.

Lavitajn legomojn raspu, verŝu per akvo kaj kuiru. La lakton miksu kun la faruno, kunigu kun la supo, aldonu tranĉitan anetfoliaron, margarinon, salon kaj kuiru. La makaroniojn kuiru memstare. Antaŭ la surtabligo aldonu la makaroniojn.

HUNGARA SUPO KUN RIZO:

100 g da karotoj, 100 g da cepo, 1000 g da freŝaj tomatoj, 300 g da rizo, 100 g da vegetala

graso, 30 g da tritikfaruno, 5 g da ajlo, 30 g da sukero, 0,04 g da natura pipro, 0,4 g da muelita papriko, 20 g da salo, 5 g da verda legoma foliaro.

Lavitajn tranĉitajn legomojn verŝu per varma akvo kaj kuiru. Aldonu verŝlavitan rizon kaj kuiru. La tomatojn stufu, dispremu, distranĉu ajlon kaj premmiksu ĝin kun la salo, la cepon tranĉu je pecetoj kaj fritu. El la graso, faruno kaj cepo faru fritfarunaĵon. Ĉion kunmetu kaj kuiru.

ITALA SUPO:

200 g da karotoj, 200 g da petroselaj radikoj, 200 g da celerio, 400 g da nudeloj, 200 g da kremo, 100 g da fromaĝo, 20 g da salo, 0,4 g da pipro, 100 g da petroselradikoj.

Lavitajn, skrapitajn legomojn verŝu per akvo kaj kuiru. Nudelojn kuiru memstare kaj kunigu kun la supo. Antaŭ la surtabligo aldonu la kremon, raspitan fromaĝon, pipron, hakitan petroselan foliaron.

TERPOMA SUPO KUN TOMATOJ:

100 g da karotoj, 100 g da petroseloj, 100 g da celerio, 10 ga poreo, 2 500 g da terpomoj, 100 g da margarino, 10 g da cepo, 30 g da tritikfaruno, 400 g da freŝaj tomatoj, 20 g da salo, 0,4 g da pipro, 10 g da petrosela foliaro.

La lavitajn, tranĉitajn legomojn kuiru. La terpomojn tranĉu je



pecetoj kaj aldonu al la legomoj. El graso, faruno kaj cepo faru fritfarunaĵon kaj enmiksu ĝin en la supon. La tomatojn tranĉu je pecetoj, aldonu ilin al la supo kaj ĉion kune kuiru. Antaŭ la surtabligo aldonu delikate tranĉitan petroselan foliaron.

SUPO EL BRASIKRAPO:

1500 g da baza brogaĵo, 150 g da karoto, 75 g da petroselo, 250 g da junaj brasikrapoj kun folioj, 500 g da terpomoj, 40 g da margarino, 25 g da faruno, 9 g da salo.

En la brogaĵon aldonu lavitan kaj raspitan karoton, petroselon, tranĉitajn terpomojn, kuiru ĝis moliĝo. Aldonu fritfarunaĵon (el faruno kaj graso), iom kuiru, kaj salu.

Diversaj manĝoj

FLORBRASIKA PUDINGO:

750 g da florbrasiko, 100 g faruno, 50 g da kreskaĵa graso, 1 kulero da butero, 2-3 glasoj da lakto, sukero, salo, muelitaj

sekbulkoj (3 kuleroj), aneto (1 umbelo), 4 ovoj, akra fromaĝo.

La florbrasikon purigu, kuiru, lasu forguti la akvon. Faru fritaĵon el faruno kaj graso, miksu ĝin kun la lakto, lasu malvarmiĝi. En densan farunpaston enknedu la florbrasikerojn kaj la ceterajn komponentojn. Kirlu ovoblankon, enŝutu la sekbulkerojn, atente miksu. La miksaĵon metu en grasigitajn potojn kaj kuiru en vaporo. Surtabligu kun la blanka saŭco kaj kun raspita akra fromaĝo.

FAZEOLOJ EN TOMATSUKO:

1 kg da freŝaj fazeolaj guŝoj, 1 cepo, duonglaso da tomatsuko aŭ 250 g da freŝaj tomatoj, 3 kuleroj da graso, sukero, vegetaĵ-spicaĵo ("vegeta"), petroselaj folioj, salo, 1 kulero da faruno, pipro.

La fazeolajn guŝojn purigu de fibroj, tranĉu je pecetoj, metu en akvon kaj kuiru ĝis moliĝo.



Delikate tranĉitan cepon fritu sur graso, stufu kun freŝaj tomatoj aŭ tomatsuko (pasto), aldonu la fazeolojn, enverŝu iom da brogaĵo, enŝutu dum stufado iom da faruno, pipru. Surtabligu kun terpomoj.

FAZEOLOJ KUN VERDA PAPRIKO:

40 g da blankaj fazeoloj, 150 g da verdaj paprikoj, 150 g da poreo, 3 kuleroj da graso, duonglaso da kremo, kulero da faruno, sukero, salo, ajlo, pipro.

La fazeolojn kuiru, lasu iom da brogaĵo, aldonu kaĉigitan ajlon. La paprikojn purigu de la semoj, tranĉu je strioj, vaporstufu per varmaga akvo kun tranĉita poreo, stufu kun la grasrestaĵo kaj aldonu al la fazeoloj. La manĝaĵon blankigu per kremo, stuf-fritu kun faruno, spicu. Surtabligu kun kompletaj terpomoj.

BRASIKO KUN RIZO:

1000 g da acidbrasiko, 300 g da cepo, 30 g da oleo, 40 g da sekfungoj, 100 g da margarino, 100 g da kremo, 600 g da rizo, 50 g da petrosela foliaro, 40 g da salo, 1 g da pipro, 1 g da akra papriko, 200 g da sojo.

La rizon kuiru ĝis moliĝo. La sekfungojn metu en akvon kaj kuiru. La acidbrasikon kuiru kun iom da margarino. Tranĉu la cepon kaj iom fritu ĝin sur oleo. En la kuiritan acidbrasikon enknedu la (tranĉitajn) fungojn, ankaŭ kun la brogaĵo. Ĉion miksu

kun la kremo kaj rizo kaj ĉion varmigu. Antaŭ la surtabligo surŝutu iom da tranĉita petrosela foliaro. La manĝaĵon oni povas surtabligi kun kuirita sojo. Sojon metu en akvon por kelkaj horoj, forverŝu la akvon kaj enverŝu novan, bolantan. Kuiru ĝis moliĝo.

KNELOJ KAROT-KAZEAJ:

600 g da karotoj, 650 g da kazeo, 440 g da ovoj, 530 g da tritikfaruno, 350 g da lakto, 10 g da salo, 10 g da sukero, 200 g da butero por verŝi la surfacon, 36 g da muelitaj sekbulkoj.

La karotojn purigu, lavu, delikate raspu, miksu kun kazeo, ovoj, faruno, salo, sukero kaj lakto. Preparu bonan paston, el kiu prenadu po-kulere kaj ĵetadu pecetojn en bolantan akvon. La kuiritajn kneletojn verŝu per fandiĝinta butero, surŝutu la sekajn bulkerojn.

KAZEAJ KNELOJ KUN MARMELADO:

750 g da kazeo, 150 g da faruno, 150 g da infangrio, 2 kuleroj da butero, 2 kuleroj da graso, 2 ovoj, 4 kuleroj da sukero, 4 kuleroj da bulkeroj, 300 g da marmelado, salo.

La kazeon miksi kun la faruno, grio, ovoj, salo kaj butero, la paston dividi je pecetoj, enigi marmeladon, bone fermi kaj kuiri en sa la akvo. Surtabligi verŝitajn per fandita graso, surŝuti la bulkerojn.

KAZEAJ KOTLETOJ:

870 g da kazeo, 400 g da cepo, 130 g da lakta graso, 330 g da ovoj, 120 g da bulkeroj, 130 g da terpomflokoj, 350 g da akvo, 130 g da oleo, 6 g da kumino, 4 g da muelita papriko, 20 g da salo.

La cepon senŝeligi, delikate tranĉi, friti en oleo. La kazeon kaĉigi, aldoni la cepon, friti ĉ. 15 minutojn, miksante. La terpomflokojn verŝi per varma akvo kaj malvarmigi. En malvarmigitan kazeon aldoni ovon, terpomflokojn, bulkerojn, spicon kaj ĉion miksi. El la miksaĵo formi kotletojn, kovri ilin per bulkeroj kaj friti en oleo.

TERPOMKOTLETOJ KUN TOMATSUKO

3120 g da terpomoj, 250 g da ovoj, 250 g da margarino, 300 g da cepo, 60 g da bulkeroj, 25 g da tritikfaruno, 25 g da terpoma faruno, 37 g da fungoj -agarikoj, 50 g da karoto, 50 g da petroselradiko, 50 g da celerio, 50 g da tritikfaruno, 100 g da lakta graso, 100 g da tomatsuko (densigita/konservita), 13 g da salo, 0,3 g da pipro, 20 g da sukero.

La legomojn kaj fungojn purigu kaj lavu, tranĉu, aldonu akvon, kuiru kaj la brogaĵon filtru. Kuiru terpomojn kaj kaĉigu ilin. La cepojn kaj fungojn tranĉu, fritetu kaj aldonu al terpomoj kun ovoj, terpoma faruno, pipro kaj ĉion miksu. El la miksaĵo

formu kotletojn, kovru ilin per bulkeroj kaj fritu ĝis orkoloro. El la graso kaj faruno preparu blankan fritaĵon, aldonu ĝin al la brogaĵo, aldonu la tomatsukon kaj iom kuiru. Antaŭ la surtabligo verŝu la kotletojn per la saŭco.

(Daŭrigota.)

Anoncoj



Ĉu vi neniam ricevis la ideon sendi al redakcio de Esperantista Vegetarano urĝan kontribuaĵon??? Jam ekzistas tia ebleco! Al la redakcio vi povas telefoni, lasi voĉan mesaĝon sur registra magnetofono, aŭ sendi vian artikolon aŭ novaĵon telefakse. Bv. noti la n-ron: 42842/37145!

Gratulbukedo

Ni kore gratulas al niaj membroj-jubileantoj! Nia manpremo flugu al ges-roj: Ivanov, Bulgario, 101 jaroj; Orbán, Ĉeĥoslovakio, 95 jaroj; D-ro Tóth, Hungario, 95 jaroj; D-ro Weinberger, Izraelo, 93 jaroj; Kiss, Rumanio, 93 jaroj; Enz, Svislando, 92 jaroj; Simonov, Bulgario, 91 jaroj; Walsem, Nederlando, 87 jaroj; Poŝka, Litovio, 87 jaroj; Ganĉev, Bulgario, 86 jaroj; Krajnov, Sovetunio, 86 jaroj; Valjan, Ĉeĥoslovakio, 83 jaroj; Vaŝek, Ĉeĥoslovakio, 83 jaroj; Niemetz, Bulgario, 81 jaroj; Damjanov, Bulgario, 80 jaroj; Kremerová, Ĉeĥoslovakio, 80 jaroj; Tvarožek, Ĉeĥoslovakio, 70 jaroj.



Libervolaj Mondonacoj

Ne estas fiksa abonkotizo por EV. La legantoj—membroj de TEVA sendadu libervolajn mondonacojn, laŭ siaj eblecoj (tamen almenaŭ unufoje jare) al la Landaj Perantoj-Reprezentantoj de TEVA. Kie tiu ankoraŭ ne estas, oni pagu rekte al la kasisto en Anglio. La LaRe-ojn ni petas regule informadi la Redakcion kaj la Prezidanton pri la pagintoj. Individuaj pagintoj faru tion mem. Esperantista Vegetarano vivtenas sin nur el la mondonacoj, do la ekzisto kaj kvalito de la gazeto dependas de malavareco de la donacintoj!

Ni dankas pro alvenintaj mondonacoj al:

ĈEĤOSLOVAKIO: Amati-Kraslice 50, Bém 50, Bláhová 30, Benáková 30, Borský 30, Buček 50, Cigániková 30, Čada 50, David 50, Drbohlavová 100, Dvořák 50, EK Mnich. Hradiště 50+50, Halata 40, Hasala 30, Holeček 50, Horný 40, Hrozová 50, Chlapec 50, Jíra 100, Krištofová 50, Kroa 50, Kučera

10, Kusý 50, Lamačka 30, Mach 50, Martinková 50, Minárová 50, Mohapl 50, Navrátil 100, Nedoma 50, Němec 50, Neubeler 50, Nováková 30, Pečený 40, Popelka 50, Rablová 100, Rechtorisová 30, Rychlík 200+200, Rytíř 20, Sirová 40, Stlbůrek 30, Škvarll 100, Šmídová 50, Štefánová 50, Smugala 30, Tomíšek 50, Inĝ. Váňa 100, Závodná 100, Závodský 50, Zelenka 40, Žák 30 Kčs. GERMANIO: Bauer 40, Eichler 15+15, Hofmann 20, Jacobs 5, Mann 10, Meyer 20, Rauschenbach 15+10, Schäfer 20, Stolberg 10, Ziemenn 20 DM; Augustat 50, Nahse 50 Kčs. HISPANIO: Vicente: 100 Kčs. ITALIO: Caselli 20.000, Dazzini 30.000, Decaesstecker 100.000, Fabbro 30.000, Fabretto 50.000, Miano 20.000, Taetaro 20.000, Naturista Centro 30.000, De Renis 10.000, Di Tocco 20.000, Maraglino 20.000, Neiman 20.000, Ortelli 10.000 (+helpo al la red., dankon!), Pensabene 50.000, Sommi 25.000, Codice' 10.000, Di Tocco 30.000, E-Centro Torino 20.000, Gorini 50.000, Piaza 20.000, Codice' 10.000, Zambrini 20.000, Cecineva 20.000 £. NEDERLANDO: Haagsma 25, Moerbeek 25, WHK 40, Zeiss 20, De Wit 20, Hoonakker 25+25, Van Reenen 30, Schouten 20, Van Tinteren 10, Schenderling 25, Pronk 10+20, Woudstra 25, Los 10, WHK 30, Prins 35, Dudink 25, Van de Horst 25 Gld. SVEDIO: Hammarberg 150, Hörke 100, Karlsson 100, Möllesbach 346 sv. kronoj. POLLANDO: Baszczewska 16.000, Bolewska 30.000, Czopek 20.000, Dziubecki 25.000, Gałek 20.000, Idzior 10.000, Jakubowska 30.000, Kozlowska 30.000, Łokuciewska 10.000, Motyka 200.000, Olszewski 5.000, Ostrowski 9.500, Pierkiel 5.000, PZE Katowice 50.000, Romanowska 15.000, Sidorak 10.000, Sobol 20.000, Szot 20.000, Włodarska 20.000, Wyszyńska 200.000, Wzgarda 10.000, Zielonka 10.000 Zl. SOVETUNIO:Aldukaite 4, Ajvazov 4, Aliev 5, Balaiŝa 10, Bojko 10, Bondareva 2, Borodin 4, Buc 16, Ĉupin 10, Drobiňa 4, Dzeline 4, Eremcov 10, Erofun 4, Galceva 9, Genin 10, Gliklih 5, Gluŝkov 10, Gofen 10, Gordeev 4, Griboedova 5, Griŝĉenko 6, Gulnik 2, Ĥaĉaturjan 4, Jakovenko 8, Jan-ĥi 4, Jegorovas 6, Koĉan 4, Koslousova 4, Kozlov 10, Kravĉenko 10, Kulakov 5, Kulirkina 8, Ladietaité 12, Langsepp 20, Lohmussaar 7, Lokk 10, Lubianova 4, Luite 8, Masiukas 10, Melnikov 20, Muraŝev 20, Nekrasov 4, Nikolaev 12, Obodovskij 10, Ostapuk 15, Paulauskas 15, Petelĉie 5, Podojnicina 5, Popov 6, Pudalova 4, Puodĵiunas 10, Railiené 13, Razbickij 4, Riabov 8, Riĵenok 4, Simonov 7, Sliĵis 6, Spodobin 6, Stakéniené 3, Stankūnas 2, Starostin 5, Statkurĉius 5, Strelec 16, Strojkova 5, Suncov 5, Ŝabunin 5, Ŝaparev 12, Ŝapoŝnik 10, Ŝarnina 4, Ŝĉuko 4, Ŝeviakova 5, Ŝoroĥova 4, Ŝukys 12, Ŝuslov 4, Tomaŝauskaite 10, Teder 15, Tkaĉenko 5, Tolstoj 15, Vebeliunas 10, Viatkina 5, Visikovskij 4 rubloj. USONO: S.&R. Culbert 20, Holland-Kaupp 5, Hughes 15, McKown 10, Nuce 10$.

★★

Landaj Reprezentantoj - Perantoj de TEVA! - Bonvolu afable kontroladi niajn listojn de mondonacoj kaj se vi konstatas, ke iu mankas, kiu pagis, aŭ vi trovas alian eraron, informu pri tio s-ron Ernesto Váňa, Nº 163, CS-962 71 Dudince, Ĉeĥoslovakio. Anticipan dankon!

★★

ESTRARO DE TEVA

PREZIDANTO: Christopher Fettes, Saint Columba's College,Rathfarnham, Dublin 16, Irlando
AGANTA PREZIDANTO: S-ro Ernesto Váňa, Nº 163, CS -962 71 DUDINCE, Ĉeĥoslovakio
VICPREZIDANTO: W. Simcock, Clayton House, Butterton, Leek, Staffs ST13 7SR, Britio
ĜENERALA SEKRETARIO: Lilia Fabretto, Via P.Cartoni 12, C.P. 5050, 00152 Romo, ITALIO
SEKRETARIO: Stano Marĉek, Zvolenská 15/21, CS - 036 01 Martin, ĈEĤOSLOVAKIO
KASISTO: Wiliam Parrot, 15. Aldborough Court, Douglas Avenue, Exmouth EX8 2HA BRITIO
TEVA-poŝtĝirkonto: 27 141 8907

Landaj Reprezentantoj – Perantoj de TEVA

Argentino: S-ino Clara de Hess, Bolivar 6339 B, RA - 1875 WILDE (B.A.)
Aŭstralio: D-ro Peter Ellyard, 1 East Avenue, MILLSWOOD, S.A. 5034
Belgio: Camiel de Cock, Vorse Beemden 7, B - 2241 ZOERSEL
Brazilo: Ronie Cardoso Filho, Poŝtkesto 92, BR - 84 160 CASTRO Pr.
Britio: S-ino Pat Search, 30a Arlington Gardens, Attleborough, NORFOLK NR172NE
Bulgario: Bulgara Esperanto-Asocio, Sekcio de Vegetaranoj, PK 66, 1000 SOFIA-C
Ĉeĥoslovakio: S-ino Olga Novotná, Riznerova 2, CS-811 01 BRATISLAVA
Finnlando: S-ro Lasse Kivistö, Kivistöntie, SF - 055 100 HYVINKÄÄ 51
Francio: Tean-Roger Chasle, 22 rue de la Mairie, F - 22650 PLOUBALAY
Germanio: Claudia Trochold, Klein-Grönland 9/157, 0-9800 REICHENBACH
Grekio: S-ro Todorakopulos Evangelos, Eaku 21, N. Liosia, 131 22 ATHINA
Hindio: S. John Bosco, Nº 1174 Bl. 68, V.O.C. Nagar, Tondiardet, MADRAS 81
Hispanio: S-ro Luis Armadans, Pl. Sagrada Familia, 4t, 3ª, BARCELONA 13
Hungario: D-rino Mária Papp, Kálvária 96/D, H-6500 BAJA, Hungario
Irano: S. N. Mozaffari, P.K. 11365/5935 TEHERAN, Irano
Irlando: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 16
Israelo: Mark Steinberg, P.O.K. 9137 (K. Eliezer 35157), IL-31091 - HAJFA
Italio: S-ino Lilia Fabretto, Via Pietro Cartoni 12, C.P. 5050, I-00152 ROMA
Japanio: D. MacGill, Kyto Syudoin, 701 Momi-Tyo, Ohara, SAKYO-KU, 601-12
Jugoslavio: Terezija Kapista, Studentska 39/23, YU-110 70 NOVI BEOGRAD
Kanado: Normand Fleury, 6358 de Bordeaux, MONTREAL, Québec, H2G 2R8
Kolombio: Inĝ. Libardo Mejía, Apartado Aéreo, 3525, CALI, tel. 53-1627
Kostariko: Danilo Oviedo Quesada, apartado 69, PASO CANOAS, 8255 C.R-
Meksikio: Angel Segura, Apartado Postal M - 20003, México 1 D. F. 06000
Nederlando: TEVAN, poŝtfako 399, NL-3740 AJ BAARN, pĉk. 35 58 335
Norvegio: Kjell Peder Hoff, Bjorkenes, N - 1970 HEMNES I HOLAND
Nov-Zelando: Mavis Gibson, 15 A Sandiacre, Browns Bay, AUCKLAND 18
Pakistano: S. A. Farani, House Nº K-18, Machine Mohalda Nº 3, JHELUM
Pollando: Mag. Inĝ. Antonio Cybulski, Kościuszki 24, PL - 89-632 BRUSY
Portugalio: Portugala E-Asocio, Rua Dr. João Couto, 6 r/c A, 1500 LISBOA
Rumanio: V. I. Popescu, Timpului Nº 28/A, Sector 2, 73-108 BUCURESTI-20
Sovetunio: Jaroslav Ostapuk, "Sekai", Box 175, Postamt, SU-220050 MINSK
Srilanko: S-ro U. L. P. P. Gunawardena, Panapatiya, KAHAWATTE
Svislando: Ueli Haenni, Wyttenbachstr. 28, 3013 BERN, ĝirkonto 30-11145-8
Sudafriko: J. P. Hammes, 30 Oliënhoutstr. 3, Wilropark-1725, ROODEPORT
Svedio: S-ro Henrik Karlsson, Fimongatan 12, S - 590 40 KISA, ĝir. 172716-3
Togo: S-ro Gbeglo Koffi, B.P. 13169 Nyékonakpoé, LOME - TOGO
Usono: S-ino Maya Kennedy, 669 Coventry Road, KENSINGTON, CA 94707, U.S.A.
Venezuelo: S-ro David G. Valecillos, Calle 79-3-C-72, MARACAIBO-4002
Zairio: S-ro Nsimba Mfumi Ndogala, B. P. 1323, KINSHASA 1, Zairio



ESPERANTISTA VEGETARANO, ORGANO DE TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO
Adreso de la redakcio: Stano Marĉek, Zvolenská 15/21, CS-036 01 MARTIN, Ĉeĥoslovakio
Telefono kaj telefakso: (00) 42 842 37145